Forerunner® 920XT

Benutzerhandbuch



September 2014 Gedruckt in Taiwan 190-01765-32_0A

M/N: F4XRGT00

Inhaltsverzeichnis

Einführung 1
Tasten 1
Status-Icons 1
Beginnen des Trainings 1
Aufladen des Geräts 1
Zeit sparen durch das Kurzbefehlmenü 2
Training 2
Multisport-Aktivitäten 2
Ändern des Aktivitätsprofils während einer Aktivität 2
Triathlon-Training 2
Schwimmen 2
Schwimmen mit dem Forerunner 2
Freiwasserschwimmen 3
Aktivitäten 3
Aktivieren von Aktivitäten 3
Verwenden des Inaktivitätsalarms 3
Automatisches Ziel 3
Schlafüberwachung 4
Training in Gebäuden 4
Trainings 4
Durchführen von Trainings aus dem Internet 4
Starten eines Trainings 4
Informationen zum Trainingskalender 4
Intervalltrainings 4
Erstellen eines Intervalltrainings 4
Starten eines Intervalltrainings 4
Anhalten von Trainings 5
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten 5
Verwenden von Virtual Partner 5
Einrichten eines Trainingsziels 5
Abbrechen eines Trainingsziels 5
Antreten gegen eine vorherige Aktivität 5
Persönliche Rekorde 5
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde 6
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden 6
Löschen eines persönlichen Rekords 6
Löschen aller persönlichen Rekorde 6
Protokoll 6
Anzeigen des Protokolls 6
Multisport-Protokoll 6
Schwimmprotokoll 6
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen 6
Anzeigen von Gesamtwerten 6
Löschen des Protokolls 6
Datenverwaltung 6
Löschen von Dateien 6
Entfernen des USB-Kabels 7
Garmin Connect 7
Verwenden von Garmin Connect 7
Bluetooth Online-Funktionen 7
Wi-Fi Online-Funktionen 7
Navigation 8
Hinzufügen der Karte 8
Kartenmerkmale 8
Speichern der Position 8
Anzeigen Ihrer aktuellen Höhe und Koordinaten 8
Bearbeiten von Positionen 8
Löschen von Positionen 8
Navigieren zu einer gespeicherten Position 8
Navigation zurück zum Start 8
Strecken 8
Nachfahren von Strecken aus dem Internet 9
Anzeigen von Streckendetails 9
Löschen einer Strecke 9
Anhalten der Navigation 9
ANT+ Sensoren 9
Anlegen des Herzfrequenzsensors 9
Laufeffizienz 9
Informationen zu VO2max-Schätzungen 10
Erholungsratgeber 11
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen 11
Koppeln von ANT+ Sensoren 12
Laufsensor 12
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor 12
Kalibrieren des Laufsensors 12
Trainieren mit Wattmess-System 12
Einrichten von Leistungsbereichen 12
VIRB Fernbedienung 13
Bedienen einer VIRB Action-Kamera 13
Anpassen des Geräts 13
Einrichten des Benutzerprofils 13
Aktivitätsprofile 13
Ändern des Aktivitätsprofils 13
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen 13
Löschen von Aktivitätsprofilen 13
Aktivitätseinstellungen 13
Anpassen der Datenseiten 13
Alarme 14
Laufen mit der Metronomfunktion 14
Verwenden von Auto Pause® 14
Auto Lap 14
Anpassen der Rundenalarmmeldung 15
Verwenden des Auto-Seitenwechsels 15
Verwenden des UltraTrac Modus 15
Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus 15
Einstellungen der Aktivitätsanzeige 15
Telefonbenachrichtigungen 15
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen 15
Anzeigen von Benachrichtigungen 15
Verwalten von Benachrichtigungen 15
Systemeinstellungen 15
Ändern der Sprache des Geräts 15
Zeiteinstellungen 15
Beleuchtungseinstellungen 16
Einrichten der Töne des Geräts 16
Einrichten der Maßeinheiten 16
Ändern der Satelliteneinstellung 16
Formateinstellungen 16
Einstellungen für die Datenaufzeichnung 16
Geräteinformationen 16
Technische Daten 16
Technische Daten: Forerunner 16
Technische Daten: HRM-Run 16
Pflege des Geräts 16
Reinigen des Geräts 16
Pflegen des Herzfrequenzsensors 16
Auswechselbare Batterien 17
Fehlerbehebung 17
Support und Updates 17
Weitere Informationsquellen 17
Erfassen von Satellitensignalen 17
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs 17
Zurücksetzen des Geräts 17
Löschen von Benutzerdaten 17
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen 17
Anzeigen von Geräteinformationen 18
Aktualisieren der Software 18

Optimieren der Akkulaufzeit ... 18
Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt ... 18
Anhang ... 18
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen ... 18
VO2max-Standard-Bewertungen ... 18
Radgröße und -umfang ... 18
Software-Lizenzvereinbarung ... 19
Index ... 20

Einführung

⚠ **WARNUNG**

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Tasten



①	⏻	Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②	▲ ▼	Wählen Sie die Taste, um durch Aktivitätsprofile, Menüs, Details und Einstellungen zu blättern. Halten Sie eine der Tasten gedrückt, um die Einstellungen schnell durchzublättern. Wählen Sie eine der Tasten, um während einer Aktivität durch Trainingsseiten zu blättern.
③	▶ ENTER	Drücken Sie die Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Wählen Sie diese Taste, um eine Option auszuwählen und eine Meldung zu bestätigen.
④	BACK	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wählen Sie die Taste, um während einer Multisport-Aktivität einen Übergang zu markieren. Wählen Sie die Taste, um beim Schwimmen eine Erholungsphase zu markieren. Wählen Sie diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie die Taste mehrmals, um zur Seite für die Uhrzeit zurückzukehren und das Gerät zu sperren.
⑤	⋮	Wählen Sie die Taste , um das Gerät zu entsperren. Wählen Sie die Taste, um zwischen der Aktivitätsprofilseite, dem Hauptmenü und der Timerseite zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Aktivität an Ihr Garmin Connect™ Konto zu senden.

Status-Icons

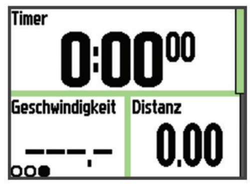
Icons werden oben auf den Aktivitätsprofil- und Trainingsseiten angezeigt. Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

	GPS-Status
	Bluetooth® Technologie-Status
	Wi-Fi® Technologie-Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensor-Status
	Status von Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor
	Leistungsmesser-Status
	VIRB™ Kamerastatus

Beginnen des Trainings

Bei der ersten Sportaktivität, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Das Gerät wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts), bevor Sie die Aktivität beginnen.

1 Halten Sie ⏻ gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
2 Wählen Sie ▲ und ▼, um die Aktivitätsprofile anzuzeigen.
3 Wählen Sie **ENTER**.
Die Timerseite für das ausgewählte Aktivitätsprofil wird angezeigt.



4 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Dieser Vorgang kann einige Minuten dauern. Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.
5 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
6 Starten Sie die Aktivität.
7 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste ▶, um den Timer anzuhalten.
8 Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern und den Timer zurückzusetzen.
Es wird eine Zusammenfassung angezeigt. Sie können die Aktivität in Ihr Garmin Connect Konto hochladen (Garmin Connect).

Aufladen des Geräts

⚠ **WARNUNG**

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und verbinden Sie die Ladeklemme ① sicher mit dem Gerät.



3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.
4 Drücken Sie ②, um die Ladeklemme zu entfernen.

Zeit sparen durch das Kurzbefehlmenü

Das Gerät bietet ein Kurzbefehlmenü, das für verschiedene Trainingsseiten und Zubehörfunktionen verfügbar ist.

HINWEIS: Für einige Optionen im Kurzbefehlmenü ist optionales Zubehör erforderlich.

1 Halten Sie ⋮ gedrückt, um das Kurzbefehlmenü anzuzeigen.
2 Wählen Sie eine Option:

Wi-Fi Technologie	Senden Sie Aktivitäten an Ihr Garmin Connect Konto.
Trainingsseiten	Bearbeiten Sie Datenfelder.
Trainingsseite	Brechen Sie das Training ab.
Metronomseite	Schalten Sie das Metronom stumm, und bearbeiten Sie die Einstellungen.
Virtual Partner® Seite	Bearbeiten Sie die Pace oder die Geschwindigkeit.
Trainingszielseite	Brechen Sie das Trainingsziel ab.
Antreten gegen eine Aktivität	Brechen Sie den Wettkampf ab.
Kartenseite	Greifen Sie auf Navigationsfunktionen zu, z. B. Zurück zum Start und Position speichern.
Navigationsseite (Kompass)	Halten Sie die Navigation an.
Laufeffizienzseite	Ändern Sie die primären Metriken.
Leistungsmesser	Kalibrieren Sie den Leistungsmesser.
VIRB Action Camera	Bedienen Sie die Kamera.

Training

Multisport-Aktivitäten

Triathleten, Duathleten und andere Multisport-Wettkämpfer können die benutzerdefinierten Multisport-Profile nutzen (Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen). Bei der Einstellung eines Multisport-Profils können Sie den Sportmodus wechseln und sich dabei Ihre Gesamtzeit für alle Sportarten anzeigen lassen. Beispielsweise können Sie vom Radfahrmodus zum Laufmodus wechseln und die Gesamtzeit für Radfahren und Laufen während des Trainings anzeigen.

Ändern des Aktivitätsprofils während einer Aktivität

Sie können eine Multisport-Aktivität mit einem Aktivitätsprofil beginnen und manuell zu einem anderen Aktivitätsprofil wechseln, ohne den Timer anzuhalten.

1 Wählen Sie ⋮ und dann ein Aktivitätsprofil für das erste Sportsegment.
2 Wählen Sie ▶, und starten Sie die Aktivität.
3 Wenn Sie für das nächste Sportsegment bereit sind, wählen Sie ⋮ und dann ein anderes Aktivitätsprofil.

   HINWEIS: Wenn Sie von einem Segment für das Training im Gebäude zu einem Segment für das Training im Freien wechseln, dauert es einen Moment, bis das Gerät Satellitensignale erfasst.

4 Wählen Sie nach Abschluss der Sportsegmente die Taste ▶, um den Timer anzuhalten.
5 Wählen Sie **Speichern**, um die Multisport-Aktivität zu speichern und den Timer zurückzusetzen.

   In einer Übersicht werden eine Gesamtübersicht der Multisport-Aktivität und Details zu den einzelnen Sportsegmenten aufgeführt.

Triathlon-Training

Wenn Sie an einem Triathlon teilnehmen, können Sie beim Triathlon-Aktivitätsprofil schnell zwischen den einzelnen Sportsegmenten wechseln.

1 Wählen Sie ⋮ > ▼ > **Triathlon** > **ENTER**.



2 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
3 Wählen Sie am Anfang und am Ende jedes Übergangs die Option ⟲.
4 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

Schwimmen

HINWEIS

Das Gerät ist für das Schwimmen, jedoch nicht für das Tauchen geeignet. Das Tauchen mit dem Gerät kann zur Beschädigung des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

HINWEIS: Das Gerät kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

Schwimmen mit dem Forerunner

Beim Aktivitätsprofil für das Schwimmbadschwimmen können Sie Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace, Anzahl der Züge und Schwimmstil.

1 Wählen Sie ⋮ > ▼ > **Schwimmbad** > **ENTER**.
2 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
3 Wählen Sie am Anfang und am Ende jeder Erholungsphase die Option ⟲.
4 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Bahn: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Schwimmbadlängen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert

über eine Distanz von 25 Metern berechnet. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden angezeigt, wenn Sie das Intervallprotokoll aufrufen. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen (Anpassen der Datenseiten).

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterl.	Schmetterlingsschwimmen
Verschied.	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Wird verwendet bei der Übungsaufzeichnung (Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion)

Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite werden zwei Erholungs-Timer angezeigt. Auch die Zeit und Distanz für das letzte beendete Intervall werden angezeigt. Sie können die Erholungsseite anpassen oder deaktivieren.

HINWEIS: Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet.

1. Wählen Sie während der Schwimmaktivität die Taste , um eine Erholungsphase zu starten.

   Die Anzeige wechselt zu weißem Text auf schwarzem Hintergrund, und die Erholungsseite wird angezeigt.
2. Wählen Sie während einer Erholung die Taste ▼, um andere Datenseiten anzuzeigen (optional).
3. Wählen Sie , und fahren Sie mit dem Schwimmen fort.
4. Wiederholen Sie dies für weitere Erholungsintervalle.

Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

Die Übungsaufzeichnungs-Funktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Verwenden Sie die Übungsaufzeichnungs-Funktion, um manuell Beinschläge, das Schwimmen mit einem Arm oder andere Schwimmstile aufzuzeichnen, die nicht von den vier Hauptschwimmzügen abgedeckt sind. Die Übungszeit wird aufgezeichnet, und Sie müssen die Distanz eingeben.

TIPP: Sie können die Datenseiten und Datenfelder für Ihr Aktivitätsprofil für das Schwimmbad anpassen (Anpassen der Datenseiten).

1. Wählen Sie ⋮ > ▼ > **Schwimmbad** > **ENTER**.
2. Wählen Sie während der Schwimmaktivität im Schwimmbad die Taste ▼, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
3. Wählen Sie , um den Übungs-Timer zu starten.
4. Wählen Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste .

   Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitätstimer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.
5. Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.

   Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
   - Wählen Sie ▼, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.
7. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

Freiwasserschwimmen

Sie können das Gerät beim Freiwasserschwimmen verwenden. Es lassen sich Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Zugzahl. Sie können dem Standardaktivitätsprofil für das Freiwasserschwimmen Trainingsseiten hinzufügen (Anpassen der Datenseiten) oder ein eigenes Profil erstellen (Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen).

1. Wählen Sie ⋮ > ▼ > **Freiwasser** > **ENTER**.
2. Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, bis das Gerät ein Satelitten-Signal empfangen hat.

   Dieser Vorgang kann einige Minuten dauern. Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.
3. Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
4. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

Aktivitäten

Aktivieren von Aktivitäten

Die Aktivitätsfunktion speichert Schrittzahl, Schrittziel, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Aktivitäten können jederzeit aktiviert werden, u. a. während der Einrichtung der Grundeinstellungen des Geräts.

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Aktivitäten** > **Status** > **Ein**.

Die Schrittzahl wird erst angezeigt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und die Zeit automatisch eingestellt hat. Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

Die Gesamtanzahl an Schritten , die Sie während eines Tages gegangen sind, wird unter der Uhrzeit eingeblendet. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

TIPP: Wählen Sie auf der Seite für die Uhrzeit die Option ▼, um zusätzliche Aktivitätsdaten anzuzeigen.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Zum Verwenden des Inaktivitätsalarms muss die Activity Tracking Funktion aktiviert sein.

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und eine rote Leiste angezeigt. Das Gerät gibt zudem einen Signalton wieder oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ①.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Schlafüberwachung

Im Schlafmodus überwacht das Gerät Ihren Schlaf. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, die Zeiten der Bewegung und die Zeiten des ruhigen Schlafs.

Verwenden des Ruhezustands

Sie müssen das Gerät tragen, damit Sie die Schlafüberwachung verwenden können.

1. Wählen Sie auf der Seite für die Uhrzeit die Taste ▼, um Details der Aktivitätsanzeige aufzurufen.
2. Halten Sie ⋮ gedrückt, um das Kurzbefehlmenü anzuzeigen.
3. Wählen Sie **Schlafmodus starten**.
4. Wenn Sie aufwachen, wählen Sie **ENTER** > **Ja**, um den Schlafmodus zu beenden.

   HINWEIS: Wenn Sie vergessen, den Schlafmodus des Geräts zu aktivieren, können Sie die Schlaf- und Aufstehzeiten manuell in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben, um Ihre Schlafstatistiken zu vervollständigen.

Training in Gebäuden

Das Gerät bietet Aktivitätsprofile für das Lauf-, Radfahr- und Schwimmtraining im Gebäude. Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren.

HINWEIS: Änderungen an der GPS-Einstellungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **GPS** > **Aus**.

Beim Laufen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungssensor des Gerätes berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings in Garmin Connect auswählen und dann auf das Gerät übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Bevor du eine Strecke von Garmin Connect herunterladen kannst, musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Garmin Connect).

1. Verbinde das Gerät mit dem Computer.
2. Rufe die Webseite www.garminconnect.com/workouts auf.
3. Erstelle und speichere ein Training.
4. Wähle **An Gerät senden**, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
5. Trenne das Gerät vom Computer.

Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen.

1. Wählen Sie ⋮ > **Training** > **Meine Trainings**.
2. Wählen Sie ein Training.
3. Wählen Sie **Training starten**.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle geplanten Trainings, die an das Gerät gesendet werden, werden nach Datum sortiert in der Trainingskalenderliste angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Garmin Connect).

Sie können Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen, Trainings und Strecken zu planen und den Plan auf das Gerät herunterzuladen.

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2. Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3. Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
4. Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
5. Wählen Sie ⇪, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden. Wenn Sie ⟲ auswählen, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

Erstellen eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie ⋮ > **Training** > **Intervalle** > **Bearbeiten** > **Intervall** > **Typ**.
2. Wählen Sie **Distanz**, **Zeit** oder **Offen**.

   TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
3. Wählen Sie **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie ✔.
4. Wählen Sie **Erholung** > **Typ**.
5. Wählen Sie **Distanz**, **Zeit** oder **Offen**.
6. Wenn nötig können Sie eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause eingeben und ✔ wählen.
7. Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
   - Um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen, wählen Sie **Wiederholen**.
   - Um ein offenes Aufwärmprogramm zu Ihrem Training hinzuzufügen, wählen Sie **Aufwärmen** > **Ein**.
   - Um ein offenes Auslaufprogramm zu Ihrem Training hinzuzufügen, wählen Sie **Cool Down** > **Ein**.

Starten eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie ⋮ > **Training** > **Intervalle** > **Training starten**.
2. Wählen Sie ▶.
3. Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie ⟲, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Anhalten von Trainings

- Du kannst jederzeit die Option ⟲ wählen, um einen Trainingsabschnitt zu beenden.
- Du kannst jederzeit die Option ▶ wählen, um den Timer anzuhalten.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Bevor Sie Ihre prognostizierten Wettkampfzeiten (nur für das Laufen) anzeigen können, müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und ihn mit dem Gerät koppeln. Sie erhalten die genauesten Schätzwerte, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Schätzung (Informationen zu VO2max-Schätzungen) und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

1. Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an, und laufen Sie los.
2. Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Lauf-Prognose**.

   Die prognostizierten Wettkampfzeiten werden für 5 Kilometer-, 10 Kilometer-, Halbmarathon- und Marathon-Distanzen angezeigt.

Verwenden von Virtual Partner

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können den Virtual Partner anpassen, um mit einer bestimmten Geschwindigkeit oder Pace zu trainieren (Laufen, Radfahren, Sonstige).

HINWEIS: Der Virtual Partner ist nicht im Schwimmmodus verfügbar.

1. Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
2. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten** > **Virtual Partner** > **Status** > **Ein**.
3. Wählen Sie **Pace einstellen** oder **Geschwindigkeit einstellen**.

   Sie können Pace oder Geschwindigkeit als Ihr Format einstellen (Formateinstellungen).
4. Geben Sie einen Wert ein.
5. Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
6. Wählen Sie während der Aktivität die Taste ▲ bzw. ▼, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.



Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Diese Funktion lässt sich mit den Aktivitätsprofilen für das Laufen, das Radfahren und andere Einzelsportaktivitäten (mit Ausnahme von Schwimmen) verwenden. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

1. Wählen Sie ⋮ > **Training** > **Ziel einrichten**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Distanz ein.
   - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.

     Sie können das Zeitziel manuell eingeben, die Prognose (basierend auf Ihrer VO2max-Berechnung) verwenden oder aber Ihren persönlichen Rekord.
   - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

   Die Trainingszielseite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.
3. Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
4. Wählen Sie bei Bedarf die Taste ▼, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen.
5. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

   Eine Übersichtsseite zeigt an, ob Sie besser oder schlechter als die Zielvorgabe abgeschnitten haben.

Abbrechen eines Trainingsziels

1. Wählen Sie während der Aktivität die Taste ▲, um die Zielseite anzuzeigen.
2. Halten Sie ⋮ gedrückt.
3. Wählen Sie **Ziel abbrechen** > **Ja**.

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten. Diese Funktion lässt sich mit den Aktivitätsprofilen für das Laufen, das Radfahren und andere Einzelsportaktivitäten (mit Ausnahme von Schwimmen) verwenden. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

1. Wählen Sie ⋮ > **Training** > **Gegen Aktivität antreten**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
   - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
3. Wählen Sie die Aktivität aus.

   Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
4. Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
5. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Speichern**.

   Eine Übersichtsseite zeigt an, ob Sie besser oder schlechter als die zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität waren.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf dem Gerät neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden

zählen u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Laufdistanzen und die längste Strecke beim Laufen oder Radfahren. Beim Radfahren umfassen persönliche Rekorde auch den größten Anstieg und die beste Watt-Leistung (Leistungsmesser erforderlich).

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
2 Wählen Sie eine Sportart.
3 Wählen Sie einen Rekord.
4 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

Sie können alle persönlichen Rekorde auf die zuvor gespeicherten Rekorde zurücksetzen.

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
2 Wählen Sie eine Sportart.
3 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
4 Wählen Sie **Vorheriger** > **Ja**.
  HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
2 Wählen Sie eine Sportart.
3 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
4 Wählen Sie **Rekord löschen** > **Ja**.
  HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
  HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
2 Wählen Sie eine Sportart.
3 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen** > **Ja**.
  Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Durchschnittspace oder -geschwindigkeit, Runden sowie Informationen von einem optionalen ANT+® Sensor.

HINWEIS: Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Anzeigen des Protokolls

1 Wählen Sie ⋮ > **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Details**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die ausgewählte Aktivität zu löschen.

Multisport-Protokoll

Das Gerät speichert die Multisport-Gesamtübersicht der Aktivität, darunter Gesamtdaten zu Distanz, Zeit, Kalorienverbrauch sowie Daten von optionalem Zubehör. Das Gerät speichert auch die Aktivitätsdaten für jedes einzelne Sportsegment und jeden Übergang, damit Sie ähnliche Trainingsaktivitäten vergleichen und sich ansehen können, wie schnell Ihre Übergänge sind. Das Übergangsprotokoll enthält Angaben zu Distanz, Zeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

Schwimmprotokoll

Das Gerät speichert die Schwimmübersicht und Details zu den einzelnen Intervallen oder Runden. Im Protokoll für das Schwimmbadschwimmen werden Daten zu Schwimmstil, Distanz, Pace, Kalorienverbrauch, Zügen pro Bahn, Zugzahl und Swolf-Wert aufgeführt. Wenn das Intervall mehr als eine Bahn umfasst, enthält das Aktivitätsprotokoll auch die Anzahl der Bahnen, den Schwimmstil und die Zeit. Im Protokoll für das Freiwasserschwimmen werden Daten zu Distanz, Zeit, Pace, Kalorienverbrauch, Zugdistanz und Zugzahl aufgeführt.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Damit Sie Herzfrequenz-Bereichsdaten anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen.

1 Wählen Sie ⋮ > **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Wählen Sie **Zeit in Bereich**.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können sich Gesamtwerte für Distanz und Zeit anzeigen lassen, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

1 Wählen Sie ⋮ > **Protokoll** > **Gesamt**.
2 Wählen Sie bei Bedarf den Aktivitätstyp.
3 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Löschen des Protokolls

1 Wählen Sie ⋮ > **Protokoll** > **Optionen**.
2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
    HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
3 Bestätigen Sie die Auswahl.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.

2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
3 Wählen Sie eine Datei aus.
4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
   - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
   - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

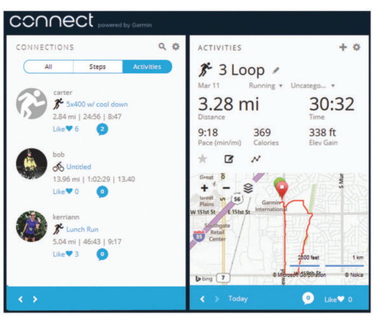
Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect finden Sie Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles wie Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr auf. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, VO2max, Laufeffizienz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden von Garmin Connect

Sie können sämtliche Aktivitätsdaten für eine umfassende Analyse auf Garmin Connect hochladen. Mit Garmin Connect können Sie eine Karte Ihrer Aktivitäten anzeigen und Aktivitäten an Freunde weitergeben.

1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Bluetooth Online-Funktionen

Der Forerunner bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder mobiles Gerät. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Hochladen von Aktivitäten: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect Mobile gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Herunterladen von Trainings und Strecken: Ermöglicht es Ihnen, Trainings und Strecken in Garmin Connect Mobile zu durchsuchen und drahtlos an das Gerät zu senden.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect Mobile hochladen.

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Forerunner Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Koppeln Ihres Smartphones mit dem Forerunner

1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und der Forerunner nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
3 Wählen Sie auf dem Forerunner die Option ⋮ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Mobiles Gerät koppeln**.
4 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um ein Gerät zu verbinden.

   Die Anweisungen werden während der Grundeinstellungen angezeigt. Sie können sie aber auch in der Hilfe der Garmin Connect Mobile App finden.

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

- Wählen Sie im Forerunner Hauptmenü die Option ⋮ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Status** > **Aus**.
- Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie finden Sie im Handbuch Ihres Mobilgeräts.

Wi‑Fi Online-Funktionen

Der Forerunner bietet Wi‑Fi Online-Funktionen. Die Garmin Connect Mobile App ist nicht für die Nutzung der Wi‑Fi Verbindung erforderlich.

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Trainings und Trainingspläne: Ermöglicht es Ihnen, auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen zu suchen und sie auszuwählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi‑Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien drahtlos an das Gerät gesendet.

Software-Updates: Das Gerät lädt die aktuelle Software herunter, wenn eine Wi‑Fi Verbindung verfügbar ist. Wenn Sie Ihr Gerät das nächste Mal einschalten oder entsperren, können Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um das Software-Update zu installieren.

Einrichten der Wi‑Fi Verbindung auf dem Forerunner

Bevor Sie eine Aktivität drahtlos hochladen können, müssen Sie eine Aktivität auf dem Gerät gespeichert haben. Außerdem muss der Timer angehalten werden.

1 Laden Sie unter www.garminconnect.com/start die Anwendung Garmin Express™ herunter.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Wi‑Fi mit Garmin Express einzurichten.

TIPP: Sie können das Gerät jederzeit registrieren.

Das Gerät versucht jetzt, die gespeicherte Aktivität nach jeder Aktivität in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen. Außerdem können Sie auf dem Gerät die Taste ⋮ gedrückt halten, um mit dem Hochladen gespeicherter Aktivitäten zu beginnen.

Deaktivieren der Wi‑Fi Technologie

- Wählen Sie im Forerunner Hauptmenü die Option ⋮ > **Einstellungen** > **WLAN** > **Automatisch hochladen** > **Aus**.

Navigation

Sie können die GPS-Navigationsfunktionen des Geräts verwenden, um Ihren Weg auf einer Karte anzuzeigen, Positionen zu speichern und um den Weg nachhause zu finden.

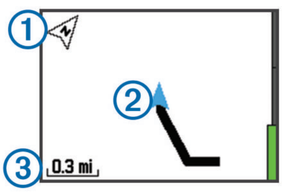
Hinzufügen der Karte

Sie können die Karte auf der Trainingsseitenschleife für ein Aktivitätsprofil einfügen.

1 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
2 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten** > **Karte** > **Status** > **Ein**.

Kartenmerkmale

Wenn Sie den Timer starten und sich bewegen, wird auf der Karte eine schwarze Linie angezeigt, die Ihren Streckenverlauf wiedergibt.



①	Zeigt nach Norden
②	Ihre aktuelle Position und Richtung
③	Zoom-Maßstab

Speichern der Position

Zum Markieren einer Position müssen Sie die Kartenseite für das Aktivitätsprofil aktivieren und GPS-Signale empfangen.

Eine Position ist ein Punkt, den Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern. Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

1 Begeben Sie sich zu der Stelle, die Sie als Position markieren möchten.
2 Wählen Sie ▼, um die Karte anzuzeigen.
3 Halten Sie ⋮ gedrückt.
4 Wählen Sie **Position speichern**.

Die Position wird auf der Karte zusammen mit dem Datum und der Uhrzeit angezeigt.

Anzeigen Ihrer aktuellen Höhe und Koordinaten

TIPP: Dieser Vorgang liefert Positionsdetails und bietet eine alternative Möglichkeit zum Speichern der aktuellen Position.

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Wo bin ich?**.

Das Gerät muss Satellitensignale erfassen, damit die Positionsdaten angezeigt werden können.

2 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Position speichern**.

Bearbeiten von Positionen

Sie können den Namen des Favoriten bearbeiten.

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie **Name**.
4 Bearbeiten Sie den Namen, und wählen Sie ✔.

Löschen von Positionen

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

Navigieren zu einer gespeicherten Position

Zum Navigieren zu einer gespeicherten Position, müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie **Gehe zu**.

Der Kompass wird angezeigt. Der Pfeil deutet in die Richtung der gespeicherten Position.

4 Wählen Sie ▼, um die Karte anzuzeigen (optional).

Auf der Karte wird eine Linie, von der aktuellen Position zur gespeicherten Position, angezeigt.

5 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten und die Aktivität aufzuzeichnen.

Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Aktivität zur Startposition zurückkehren. Wenn Sie beispielsweise in einer neuen Stadt laufen und sich nicht sicher sind, wie Sie zurück zum Anfang der Strecke oder zum Hotel kommen, können Sie zurück zur Startposition navigieren.

HINWEIS: Garmin® empfiehlt, dass Sie Satellitensignale erfassen und den Timer starten, bevor Sie zurück zur Startposition navigieren. Andernfalls weist das Gerät Ihnen den Weg zurück zur Startposition der letzten gespeicherten Aktivität.

HINWEIS: Garmin empfiehlt, die Kartenseite für das Aktivitätsprofil zu aktivieren, um die Route auf der Karte anzuzeigen. Standardmäßig ist bei der Navigation zurück zur Startposition die Kompassseite zu sehen.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Wenn der Timer noch läuft, wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Zurück zum Start**.
   - Wenn Sie den Timer angehalten und die Aktivität gespeichert haben, wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Zurück zum Start**.

     Das Gerät weist Ihnen den Weg zurück zur Startposition der letzten gespeicherten Aktivität. Sie können den Timer wieder starten, damit das Gerät nicht nach einer bestimmten Zeit in den Uhrmodus wechselt.

   Der Kompass wird angezeigt. Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.

2 Wählen Sie ▼, um die Karte anzuzeigen (optional).

Auf der Karte erscheint eine Linie von der aktuellen Position zum Startpunkt.

Strecken

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen.

Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in

30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Nachfahren von Strecken aus dem Internet

Damit Sie eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Garmin Connect).

1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
6 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Strecken**.
7 Wählen Sie eine Strecke.
8 Wählen Sie **Strecke starten**.
9 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
   Auf der Karte werden oben auf der Seite die Strecke und Statusinformationen eingeblendet.
10 Wählen Sie bei Bedarf die Taste ▼, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen.

Anzeigen von Streckendetails

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Strecken**.
2 Wählen Sie eine Strecke.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Name**, um den Namen der Strecke anzuzeigen und zu bearbeiten.

Löschen einer Strecke

1 Wählen Sie ⋮ > **Navigation** > **Strecken**.
2 Wählen Sie eine Strecke.
3 Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

Anhalten der Navigation

1 Wählen Sie während der Aktivität die Taste ▲, um den Kompass oder die Karte anzuzeigen.
2 Halten Sie ⋮ gedrückt.
3 Wählen Sie **Navigation anhalten** > **Ja**.

ANT+ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter http://buy.garmin.com.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

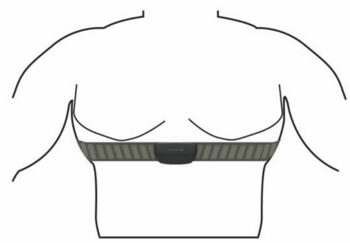
1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.



   Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.
2 Befeuchten Sie die Elektroden ② und die Kontaktstreifen ③ auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe ⑤.
   HINWEIS: Das Etikett mit der Pflegeanleitung sollte nicht umgeschlagen sein.



   Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.
4 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten).

Laufeffizienz

Koppele die kompatible Forerunner mit dem HRM-Run™, um Echtzeit-Informationen zu deiner Laufform zu erhalten. Wenn der HRM-Run mit der Forerunner geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Modul des HRM-Run ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um drei Metriken für die Laufeffizienz zu berechnen: Schrittfrequenz, vertikale Bewegung und Bodenkontaktzeit.

HINWEIS: Der HRM-Run ist mit mehreren ANT+ Fitnessprodukten kompatibel und kann Herzfrequenzdaten anzeigen, wenn er gekoppelt ist. Die Laufeffizienz-Funktionen sind nur auf bestimmten Garmin Geräten verfügbar.

Schrittfrequenz: Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

Vertikale Bewegung: Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern für jeden Schritt an.

Bodenkontaktzeit: Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die du beim Laufen am Boden verbringst. Sie wird in Millisekunden gemessen.

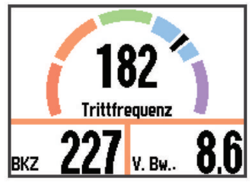
   HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.

Laufeffizienztraining

Zum Anzeigen der Laufeffizienz müssen Sie den HRM-Run anlegen und mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren).

1. Wenn Ihr Forerunner mit dem HRM-Run geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und der Forerunner so eingestellt, dass die Laufeffizienz angezeigt wird. Sie können den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Schritt 4 fortfahren.
2. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten** > **Laufeffizienz** > **Status** > **Aktivieren**.
3. Wählen Sie **Primärer Wert**.
4. Wählen Sie **Trittfrequenz**, **Bodenkontaktzeit** oder **Vertikale Bewegung**.

   Die primären Metriken erscheinen im oberen Feld auf der Datenseite mit einer entsprechenden Position in der farbigen Anzeige.
5. Beginnen Sie ein Training.
6. Blättern Sie durch die Laufeffizienz-Seiten, um Ihre Metriken anzuzeigen.



7. Halten Sie wenn nötig die Taste ⋮ gedrückt, um die primären Metriken während des Lauftrainings zu ändern.

Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseite enthält eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können Schrittfrequenz, vertikale Bewegung oder Bodenkontaktzeit als Hauptwerte anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

Garmin hat wissenschaftliche Studien mit Läufern verschiedener Fitness-Levels durchgeführt. Die Datenwerte in der roten oder orangen Zone sind typisch für Anfänger oder langsamere Läufer. Die Datenwerte in der grünen, blauen oder violetten Zone sind typisch für erfahrenere oder schnellere Läufer. Weniger erfahrene Läufer haben häufig längere Bodenkontaktzeiten, eine höhere vertikale Bewegung und eine geringere Schrittfrequenz als erfahrene Läufer. Bei größeren Läufern ist allerdings in der Regel die Schrittfrequenz etwas geringer und die vertikale Bewegung ein wenig höher. Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter www.garmin.com. Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten finden Sie in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Vertikaler Bewegungsbereich	Bodenkontaktzeitbereich
Violett	>95	>185 spm	<6,7 cm	<208 ms
Blau	70–95	174–185 spm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Grün	30–69	163–173 spm	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Orange	5–29	151–162 spm	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Rot	<5	<151 spm	>11,8 cm	>305 ms

Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

Wenn keine Laufeffizienzdaten angezeigt werden, versuche es mit diesen Tipps.

- Stelle sicher, dass du über den HRM-Run verfügst.

  Auf der Vorderseite des Moduls des HRM-Run befindet sich das Symbol .
- Koppele den HRM-Run entsprechend den Anweisungen erneut mit der Forerunner.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissere dich, dass das Modul des HRM-Run richtig herum getragen wird.

  HINWEIS: Informationen zur Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie können nicht beim Gehen berechnet werden.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung (Pflegen des Herzfrequenzsensors).
- Tragen Sie ein Baumwoll-Shirt, oder feuchten Sie Ihr Hemd wenn möglich an.

  Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

  Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Informationen zu VO2max-Schätzungen

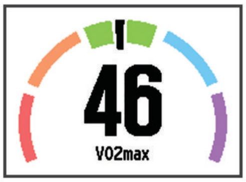
Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Anzeichen der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. VO2max-Schätzungen werden von Firstbeat® Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Der Forerunner liefert separate VO2max-Schätzungen für das Laufen und das Radfahren. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser, um Ihre VO2max-Schätzung für das Radfahren anzuzeigen. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor, um Ihre VO2max-Schätzung für das Laufen anzuzeigen.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn der Forerunner mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Sie erhalten die genauesten Berechnungen, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten hat sich das Gerät jedoch an Ihre Laufleistung angepasst.

1 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
3 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **VO2max**.
   Ihre VO2max-Berechnung ist eine Zahl und Position in der farbigen Anzeige.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

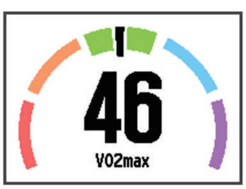
VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (VO2max-Standard-Bewertungen) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit dem Forerunner koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn der Forerunner mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
3 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **VO2max**.
   Ihre VO2max-Berechnung ist eine Zahl und Position in der farbigen Anzeige.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (VO2max-Standard-Bewertungen) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

Die Berechnung der VO2max und deren Genauigkeit verbessert sich, wenn Sie beim Radfahrtraining gleichbleibend ein mittelmäßig schweres Training absolvieren, bei dem sich Herzfrequenz sowie Watt-Leistung nicht stark verändern.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass der Forerunner, der Herzfrequenz-Brustgurt und der Leistungsmesser ordnungsgemäß funktionieren, die Geräte miteinander gekoppelt sind und eine ausreichende Akku-Laufzeit bieten.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine Herzfrequenz bei, die mehr als 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine weitgehend gleichbleibende Leistungsabgabe bei.
- Vermeiden Sie hügeliges Gelände.
- Fahren Sie nicht in einer Gruppe, da es dort zu Zug kommen kann.

Erholungsratgeber

Wenn Sie den Garmin mit dem Herzfrequenzsensor koppeln, können Sie anzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können. Der Erholungsratgeber umfasst die Erholungszeit und die Erholungsprüfung. Die Technologie für den Erholungsratgeber wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

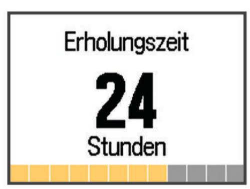
Erholungsprüfung: Die Erholungsprüfung weist in Echtzeit auf Ihren Erholungszustand innerhalb der ersten Minuten einer Aktivität hin.

Erholungszeit: Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

Einschalten des Erholungsratgebers

Bevor Sie den Erholungsratgeber nutzen können, müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn Ihr Forerunner mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Erholungsratgeber** > **Status** > **Ein**.
2 Beginnen Sie ein Training.
   In den ersten Minuten eines Laufs wird eine Erholungsprüfung mit Ihrem Erholungszustand in Echtzeit angezeigt.
3 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
   Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.



Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Das Gerät nutzt für das Laufen und Radfahren unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf

dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenzbereiche**.
2 Wählen Sie **Standard**, um die Standardwerte anzuzeigen (optional).

   Die Standardwerte lassen sich für das Laufen und das Radfahren verwenden.
3 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
4 Wählen Sie **Präferenz** > **Eigene Werte** > **Basiert auf**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
6 Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
8 Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Koppeln von ANT+ Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

1 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.

   HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.
2 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen**.
3 Wählen Sie einen Sensor aus.

   Wenn der Sensor mit Ihrem Gerät gekoppelt wurde, wird eine Mitteilung angezeigt. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Laufsensor

Das Gerät ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensor und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Gerät angezeigt. Die Batterie hat dann noch eine Betriebszeit von ca. fünf Stunden.

Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor

Vor Beginn eines Lauftrainings müssen Sie den Laufsensor mit dem Forerunner koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren).

Beim Training im Gebäude können Sie einen Laufsensor verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen. Beim Training im Freien können Sie einen Laufsensor verwenden, um Schrittfrequenzdaten über GPS-Pace und -Distanz aufzeichnen.

1 Befestigen Sie den Laufsensor gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
2 Wählen Sie bei Bedarf die Option ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **GPS**, um das GPS ein- oder auszuschalten.
3 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
4 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Option ▶ > **Speichern**.

Kalibrieren des Laufsensors

Der Laufsensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (Einrichten von Leistungsbereichen).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (Einrichten von Bereichsalarmen).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (Anpassen der Datenseiten).
- Halten Sie ⋮ gedrückt, um das Wattmess-System zu kalibrieren.

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der

Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil** > **Leistungsbereiche** > **Basiert auf**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
3 Wählen Sie **FTP**, und geben Sie Ihren FTP-Wert ein.
4 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Damit Sie die VIRB Fernbedienung verwenden können, müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Series Owner's Manual* zu finden.

1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit dem Forerunner (Koppeln von ANT+ Sensoren).
3 Wählen Sie auf dem Forerunner das VIRB Zubehör aus.

   Wenn das VIRB Zubehör gekoppelt ist, werden die Trainingsseiten für das aktive Profil um die VIRB Seite erweitert.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Starten/Anh. Timer**, um die Kamera mithilfe des Timers zu verwenden (▶).

     Die Videoaufzeichnung wird automatisch zusammen mit dem Timer des Forerunner gestartet und angehalten.
   - Wählen Sie **Manuell**, um die Kamera über das Kurzbefehlmenü zu bedienen. Halten Sie auf der VIRB Seite die Taste ⋮ gedrückt, um die Kamera zu bedienen.

Anpassen des Geräts

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Herzfrequenz-Bereich und Leistungsbereich anpassen. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

1 Wählen Sie ⋮ > **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil**.
2 Wählen Sie eine Option.

Aktivitätsprofile

Aktivitätsprofile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend Ihrer Verwendung optimiert wird. Beispielsweise werden bei der Verwendung des Geräts beim Laufen andere Einstellungen und Trainingsseiten genutzt als bei der Verwendung beim Radfahren.

Wenn Sie ein Profil nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Alarme, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

Ändern des Aktivitätsprofils

Das Gerät bietet sieben Standard-Aktivitätsprofile. Sie können die gespeicherten Aktivitätsprofile bearbeiten.

TIPP: Bei den Standard-Aktivitätsprofilen wird eine bestimmte Farbbetonung für die einzelnen Sportarten verwendet. Die Farbe des Multisport-Aktivitätsprofils ändert sich, wenn Sie zwischen Sportsegmenten wechseln.

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Name**, und geben Sie einen neuen Namen für das Profil ein.
4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Farbe**, und wählen Sie eine Farbbetonung für das Profil.
5 Wählen Sie **Profil aktivieren**.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile** > **Neu hinzufügen**.
2 Wählen Sie eine Sportart.

   HINWEIS: Für die Standardsportarten wird das Standardsymbol verwendet. Wenn Sie Sonstiges wählen, können Sie ein anderes Symbol wählen.
3 Wählen Sie eine Option für die Farbbetonung.
4 Wählen Sie einen Profilnamen, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.

   An duplizierte Profilnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Triathlon(2)“.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Standard verwenden**, um ein benutzerdefiniertes Profil ausgehend von den Standardeinstellungen des Systems zu erstellen.
   - Wählen Sie eine Kopie eines bestehenden Profils, um ein benutzerdefiniertes Profil ausgehend von einem Ihrer gespeicherten Profile zu erstellen.

   HINWEIS: Wenn Sie ein benutzerdefiniertes Multisport-Profil erstellen, werden Sie aufgefordert, zwei oder mehr Profile auszuwählen und Übergänge hinzuzufügen.
6 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Einst. bearbeiten**, um bestimmte Profileinstellungen anzupassen.
   - Wählen Sie **Fertig**, um das benutzerdefinierte Profil zu speichern und zu verwenden.

Löschen von Aktivitätsprofilen

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.

   HINWEIS: Sie können nicht das aktive Profil löschen. Auch ein einzelnes Sportprofil im aktiven Multisport-Profil kann nicht gelöscht werden.
3 Wählen Sie **Profil entfernen** > **Ja**.

Aktivitätseinstellungen

Passen Sie das Gerät mit diesen Einstellungen an Ihre Trainingsanforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenbildschirme anpassen und Alarme und Trainingsfunktionen aktivieren.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenseiten gemäß Ihren Trainingszielen oder optionalem Zubehör anpassen. Beispielsweise können Sie eine Datenseite anpassen, damit die Pace der Runde oder Ihr Herzfrequenz-Bereich angezeigt wird.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten**.
2 Wählen Sie eine Datenseite aus.

3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status** > **Ein**, um die Trainingsseite zu aktivieren.
4 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Datenfelder.
5 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Hinzufügen der Uhr

Sie können die Uhr auf der Trainingsseitenschleife für ein Aktivitätsprofil einfügen.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten** > **Uhr** > **Ein**.

Alarme

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Herzfrequenz, Pace, Zeit, Distanz, Trittfrequenz und Kalorien abstimmen und Zeitintervalle für das Laufen/Gehen festlegen.

Einrichten von Bereichsalarmen

Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich erkennt. Wenn Sie beispielsweise einen optionalen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz unter Bereich 2 und über Bereich 5 liegt (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.
2 Wählen Sie die Art des Alarms.
   Je nach Zubehör und Aktivitätsprofil sind Alarme für Herzfrequenz, Pace, Geschwindigkeit, Tritt- bzw. Schrittfrequenz und Leistung verfügbar.
3 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
4 Wählen Sie einen Bereich aus, oder geben Sie für jeden Alarm einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät eine bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, dann eine Meldung und schließlich einen Alarmtyp.
   - Wählen Sie **Zeit**, **Distanz** oder **Kalorien**.
3 Geben Sie einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Einrichten von Alarmen für Gehpausen

Im Rahmen einiger Laufprogramme werden in regelmäßigen Abständen zeitgesteuerte Gehpausen eingelegt. Sie können das Gerät beispielsweise so einrichten, dass Ihnen bei einem langen Trainingslauf ein Alarm mitteilt, dass Sie 4 Minuten laufen und dann 1 Minute gehen sollen. Dieser Vorgang wird entsprechend wiederholt. Sie können bei Nutzung der Alarme zum Laufen/Gehen die Auto Lap® Funktion verwenden.

HINWEIS: Alarme für Gehpausen sind nur für Laufprofile verfügbar.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.
2 Wählen Sie **Laufen/Gehen**.
3 Geben Sie eine Zeit für das Laufintervall ein.
4 Geben Sie eine Zeit für das Gehintervall ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Bearbeiten von Alarmen

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Alarme**.
2 Wählen Sie einen Alarm.
3 Bearbeiten Sie die Alarmwerte oder -einstellungen.

Laufen mit der Metronomfunktion

Das Metronom gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können.

HINWEIS: Das Metronom ist nicht für Radfahr- oder Schwimmprofile verfügbar.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Metronom** > **Status** > **Ein**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Schläge pro Minute**, um einen Wert basierend auf der gewünschten Schrittfrequenz einzugeben.
   - Wählen Sie **Alarmfrequenz**, um die Frequenz der Schläge anzupassen.
   - Wählen Sie **Töne**, um den Ton des Metronoms anzupassen.
3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Vorschau**, um sich das Metronom vor dem Lauftraining anzuhören.
4 Wählen Sie **BACK**, um zur Timerseite zurückzukehren.
5 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.
6 Beginnen Sie ein Training.
   Das Metronom wird automatisch gestartet.
7 Wählen Sie während des Lauftrainings die Taste ▲, um die Metronomseite aufzurufen.
8 Halten Sie bei Bedarf die Taste ⋮ gedrückt, um die Metronomeinstellungen zu ändern.

Verwenden von Auto Pause®

Verwenden Sie die Auto Pause Funktion, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

1 Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Auto Pause**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

Auto Lap

HINWEIS: Die Auto Lap Funktion kann nicht bei Intervall- oder benutzerdefinierten Trainings oder im Schwimmbadmodus verwendet werden.

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Auto Lap Funktion verwenden, um eine Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Lauftrainings zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

1. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Runden** > **Auto-Distanz**.
2. Wählen Sie eine Distanz.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Sie können die Trainingsseiten bei Bedarf anpassen, um weitere Rundendaten anzuzeigen.

Anpassen der Rundenalarmmeldung

Sie können ein oder zwei Datenfelder anpassen, die in der Rundenalarmmeldung angezeigt werden.

1. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Runden** > **Rundenalarm**.
2. Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
3. Wählen Sie **Vorschau** (optional).

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Trainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

1. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Auto-Seitenwechsel**.
2. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Verwenden des UltraTrac Modus

Bevor Sie den UltraTrac Modus verwenden, sollten Sie Ihr Lauftraining einige Male im normalen GPS-Modus im Freien absolviert haben, um das Gerät zu kalibrieren.

Sie können den UltraTrac Modus bei längeren Aktivitäten einsetzen.Der UltraTrac Modus ist eine GPS-Einstellung, die das GPS in bestimmten Abständen deaktiviert, um den Akku zu schonen. Wenn das GPS aus ist, berechnet das Gerät die Geschwindigkeit und die Distanz mithilfe des Beschleunigungssensors. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist im UltraTrac Modus geringer. Die Genauigkeit der Daten verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **GPS** > **UltraTrac**.

TIPP: Bei längeren Aktivitäten sollten Sie auch andere Optionen zum Schonen des Akkus in Betracht ziehen (Optimieren der Akkulaufzeit).

Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

Die Zeitlimiteinstellungen bestimmen, wie lange das Gerät im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Wählen Sie ⋮ > **Aktivitätseinstellungen** > **Zeit bis Standby-Modus**.

Normal: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 5 Minuten den Energiesparmodus aktiviert.

Verlängert: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 25 Minuten den Energiesparmodus aktiviert. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Einstellungen der Aktivitätsanzeige

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Aktivitäten**.

Status: Aktiviert die Aktivitätsanzeige.

Auf Uhrseite anzeigen: Zeigt auf der Uhrzeitseite Ihre Schrittanzahl an.

Aktivitätsalarm: Zeigt auf der Uhrzeitseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Einrichten der Töne des Geräts).

Telefonbenachrichtigungen

Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen muss ein kompatibles Smartphone mit dem Forerunner gekoppelt sein. Wenn das Telefon Nachrichten empfängt, werden Benachrichtigungen an Ihr Gerät gesendet.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

1. Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.
2. Wählen Sie **Während der Aktivität**.
3. Wählen Sie **Aus**, **Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.
4. Wählen Sie **Nicht während Aktivität**.
5. Wählen Sie **Aus**, **Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.

   HINWEIS: Sie können die akustischen Signale für Benachrichtigungen ändern.

Anzeigen von Benachrichtigungen

1. Wenn auf dem Forerunner eine Benachrichtigung angezeigt wird, wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ▲, um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.
   - Wählen Sie ▼, um die Benachrichtigung zu verwerfen.
2. Wählen Sie bei Bedarf die Option ⋮ > **Smart Notifications**, um alle Benachrichtigungen anzuzeigen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können auf dem Forerunner angezeigte Benachrichtigungen über Ihr kompatibles mobiles Gerät verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iOS® die Mitteilungszentrale des mobilen Geräts, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Verwenden Sie bei einem Android™ Gerät die App-Einstellungen der Garmin Connect Mobile App, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.

Systemeinstellungen

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System**.

- Sprache (Ändern der Sprache des Geräts)
- Zeiteinstellungen (Zeiteinstellungen)
- Beleuchtungseinstellungen (Beleuchtungseinstellungen)
- Toneinstellungen (Einrichten der Töne des Geräts)
- Einheiteneinstellungen (Einrichten der Maßeinheiten)
- Satelliteneinstellung (Ändern der Satelliteneinstellung)
- Formateinstellungen (Formateinstellungen)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (Einstellungen für die Datenaufzeichnung)

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Sprache**.

Zeiteinstellungen

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Uhr**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Uhrzeit einstellen: Ermöglicht Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig von der GPS-Position einzustellen.

Hintergrund: Richtet eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

Profilfarbe verwenden: Legt fest, dass für die Uhrzeitseite dieselbe Farbbetonung verwendet wird wie für die Farbe für das Aktivitätsprofil.

Zeitzonen

Jedes Mal, wenn Sie es sich einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Manuelles Einrichten der Zeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst.

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Uhr** > **Uhrzeit einstellen** > **Manuell**.
2 Wählen Sie **Uhrzeit**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

Einstellen des Alarms

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **Alarm** > **Status** > **Ein**.
2 Wählen Sie **Uhrzeit**, und geben Sie eine Zeit ein.

Beleuchtungseinstellungen

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung**.

Modus: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie entweder manuell oder für Tasten und Alarme eingeschaltet wird.

Zeitlimit: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Beleuchtung ausgeschaltet wird.

Einrichten der Töne des Geräts

Die Tonsignale des Geräts umfassen Tastentöne, Warntöne und Vibrationen.

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Töne**.

Einrichten der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace, Geschwindigkeit und Gewicht anpassen.

1 Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
2 Wählen Sie eine Messgröße.
3 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Ändern der Satelliteneinstellung

Das Gerät erfasst Satellitensignale standardmäßig über GPS. Sie können GPS und GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS und GLONASS ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **GLONASS**.

Formateinstellungen

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Format**.

Präferenz für Pace/Geschwindigkeit: Richtet das Gerät so ein, dass für Lauf-, Radfahr- oder andere Aktivitäten die Geschwindigkeit oder die Pace angezeigt wird. Diese Präferenz wirkt sich auf mehrere Trainingsoptionen, das Protokoll und Alarme aus.

Wochenanfang: Richtet den ersten Wochentag für wöchentliche Gesamtprotokolle ein.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Datenaufzeichnung**.

Intelligent: Zeichnet wichtige Punkte auf, an denen Sie Richtung, Pace oder Herzfrequenz ändern. Ihr Aktivitätsprotokoll wird kleiner, sodass Sie mehr Aktivitäten im Gerätespeicher ablegen können.

Jede Sekunde: Zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Größe des Aktivitätsprotokolls erhöht sich.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterielaufdauer	Mehr als 4 Monate im Uhrbetrieb Bis zu 30 Tage im Uhrmodus mit Aktivitätsanzeige Bis zu 40 Stunden im UltraTrac Modus Bis zu 24 Stunden bei Verwendung von GPS Bis zu 20 Stunden bei Verwendung von GPS und GLONASS
Einsatztemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: HRM-Run

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterielaufdauer	1 Jahr (1 Stunde pro Tag)
Wasserdichtigkeit	3 ATM* **HINWEIS:** Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Einsatztemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Geräts

1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

Schweiß- und Salzrückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ACHTUNG

Wende dich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

1. Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



3. Warten Sie 30 Sekunden.
4. Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

   HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
5. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

   HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Fehlerbehebung

Support und Updates

Garmin Express bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte. Einige Dienste sind möglicherweise nicht für Ihr Gerät verfügbar.

- Produktregistrierung
- Produkthandbücher
- Software-Updates
- Karten- oder Golfplatzkarten-Updates
- Fahrzeuge, Stimmen und andere Extras

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.

   Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
2. Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

   Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Verbinde das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

  Satelliteninformationen werden drahtlos auf das Gerät heruntergeladen, sodass es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Koppele das Gerät mit einem Smartphone mit Bluetooth.

  Satelliteninformationen werden an das Gerät gesendet, sodass es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begib dich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalte deine Position für einige Minuten bei.

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

1. Halten Sie die Taste ⏻ 15 Sekunden lang gedrückt.

   Das Gerät schaltet sich aus.
2. Halten Sie die Taste ⏻ eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Löschen von Benutzerdaten

Du kannst alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

1. Halten Sie ⏻ gedrückt.
2. Wählen Sie **Ja**, um das Gerät auszuschalten.
3. Halten Sie ▼ gedrückt, und halten Sie dann gleichzeitig ⏻ gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
4. Wählen Sie **Ja**.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

Sie können alle Einstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Werkseinstellungen** > **Ja**.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion, die GPS-Version und Softwareinformationen anzeigen.

Wählen Sie ⋮ > **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

1. Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.

   Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
2. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Trenne das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

   HINWEIS: Wenn du Garmin Express bereits verwendet hast, um das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität einzurichten, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Optimieren der Akkulaufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (Beleuchtungseinstellungen).
- Verkürzen Sie die Zeitdauer für den Wechsel in den Uhrmodus (Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus).
- Deaktivieren Sie die Aktivitätsanzeige (Aktivitäten).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (Einstellungen für die Datenaufzeichnung).
- Deaktivieren Sie GLONASS (Ändern der Satelliteneinstellung).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Funktion (Deaktivieren der Bluetooth Technologie).
- Deaktivieren Sie die Wi-Fi Funktion (Deaktivieren der Wi-Fi Technologie).

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

Falls anstelle der Schrittzahl Striche angezeigt werden, muss das Gerät Satellitensignale erfassen und die Zeit automatisch einstellen.

Anhang

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Du kannst auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185

Radgröße	L (mm)
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin") gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software"). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Index

A
Activity Tracking 3
Akku
  aufladen 1
  Laufzeit optimieren 7, 8, 15, 18
Aktivitäten 3
Aktivitätsanzeige 15
Alarme 14–16
Anpassen des Geräts 13
ANT+ Sensoren 9, 12
  koppeln 12
Anwendungen 7
  Smartphone 7
Aufladen 1
Auto Lap 14, 15
Auto Pause 14
Auto-Seitenwechsel 15

B
Bahnen 2
Batterie, auswechseln 17
Batterie auswechseln 17
Beleuchtung 1, 16
Benachrichtigungen 15
Benutzerdaten, löschen 6
Benutzerprofil 13
Bereiche
  Herzfrequenz 11
  Leistung 12
Bildschirm 16
Bluetooth Technologie 1, 7, 15
Bodenkontaktzeit 10

D
Daten
  aufzeichnen 16
  speichern 7
  Speichern 7
  übertragen 7
Datenfelder 13
Distanz, Alarme 14

E
Einstellungen 13, 15–17
  Gerät 15, 16
Erholung 11

F
Fehlerbehebung 10, 17, 18

G
Garmin Connect 4, 7, 9
  Speichern von Daten 7
Garmin Express 7
  Aktualisieren der Software 17
  Registrieren des Geräts 17
Gehintervalle 14
Geräte-ID 18
Geschwindigkeit 16
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 1
GLONASS 16
GPS 1, 4, 15, 16
  Signal 17

H
Herzfrequenz 1, 14
  Bereiche 6, 11, 12, 18
  Sensor 9–11, 16, 17
  Zonen 12
Hochladen von Daten 7
Höhe 8

I
Icons 1
Intervalle 2, 3
  Trainings 4

K
Kalender 4
Kalorien, Alarme 14
Karten 8
  aktualisieren 17
Koordinaten 8
Koppeln, Smartphone 7
Koppeln von ANT+ Sensoren 12
Kurzbefehle 2

L
Laufeffizienz 9, 10
Laufsensor 1, 12
Leistung (Kraft) 1
  Bereiche 12
  Meter 11, 12
löschen, alle Benutzerdaten 17
Löschen
  alle Benutzerdaten 6
  persönliche Rekorde 6
  Protokoll 6

M
Maßeinheiten 16
Menü 1
Metronom 14
Multisport 2, 6

N
Navigation 8
  anhalten 9

P
Pace 14, 16
Persönliche Rekorde 5, 6
  löschen 6
Positionen 8
  bearbeiten 8
  löschen 8
Produktregistrierung 17
Profile 2, 13
  Aktivität 1, 2
  Benutzer 13
Protokoll 6, 7, 16
  an Computer senden 7
  löschen 6

R
Radfahren 11
Radgröße 18
Registrieren des Geräts 17
Reinigen des Geräts 16
Runden 1

S
Satellitensignale 17
Schlafmodus 4
Schrittfrequenz 9, 10
Schwimmbadgröße 3
Schwimmen 2, 3, 6
Smartphone
  Anwendungen 7
  koppeln 7
Software
  aktualisieren 17, 18
  Version 18
Software-Lizenzvereinbarung 19
Speichern von Aktivitäten 1, 2
Sprache 15
Stoppuhr 6
Strecken 8, 9
  laden 9
  löschen 9
Swolf-Wert 2
Systemeinstellungen 15

T
Tasten 1, 16
Technische Daten 16
Timer 1, 2
Töne 14, 16
Training 1, 4, 5, 7, 14
  Pläne 4
Training im Gebäude 4, 12
Trainings 4, 5
  laden 4
Triathlon-Training 2
Trittfrequenz 14

U
Übungen 3
Uhr 14–16
Uhrmodus 15, 18
UltraTrac 15
Updates, Software 18
USB 18
  trennen 7

V
Vertikale Bewegung 9, 10
Vibration 16
VIRB Fernbedienung 13
Virtual Partner 5
VO2max 5, 10, 11, 18
Voraussichtliche Laufzeit 5

W
Wettkampf 5
Wi-Fi 1, 18
  Verbinden 7
  Verbindung herstellen 8

Z
Zeit 14, 16
  Alarme 14
  Einstellungen 15
Zeitzonen 16
Ziel 5
Ziele 5
Zonen, Zeit 16
Zubehör 9, 12, 17
Züge 2, 3
Zurücksetzen des Geräts 17

www.garmin.com/support

	+43 (0) 820 220230		+ 32 2 672 52 54
	0800 770 4960		1-866-429-9296
	+385 1 5508 272 +385 1 5508 271		+420 221 985466 +420 221 985465
	+ 45 4810 5050		+ 358 9 6937 9758
	+ 331 55 69 33 99		+ 39 02 36 699699
	(+52) 001-855-792-7671		0800 0233937
	+47 815 69 555		00800 4412 454 +44 2380 662 915
	(+35) 1214 447 460		+386 4 27 92 500
	0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999		+34 93 275 44 97
	+ 46 7744 52020		+886 2 2642-9199 ext 2
	0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242		+49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct./Anruf
	913-397-8200 1-800-800-1020		